சித்த மருத்துவம்

திங்கள் இதழ்

மலர்: 4 * திருவள்ளுவர் ஆண்டு 2016 ஜூலை 1, 1985 * இதழ்: 3

சிறப்புக் கட்டுரை

கண்டங்கத்திரியின் அற்புதப் பயன்

இந்த இதழில்

யானைக்கால் வீக்கம் வருவது ஏன்?
(Elephantiasis) Filariasis —ஆசிரியர்

தாதுபுஷ்டிக்கு அற்புத உளுந்து அல்வா

தலைச்சுற்றல்—மயக்கம் தீர —டாக்டர் வித்யா

சித்த மருத்துவத்தின் சிறப்புக்கள்
—பேராசிரியர் டாக்டர். எம். வி. ரமணன்

அழியாத மருத்துவம் —அகத்தியன்

உணவு உடலில் சீரணமாவது எப்படி?

கண்டங்கத்திரியின் அற்புதப் பயன்

பெண்கள் பகுதி—திருமணம் ஆன பெண்கள் வீட்டுவிலக்காகும்போது கவனிக்க வேண்டிய ஒழுங்கு முறைகள்

புகையிலையின் பொல்லாங்கு —Dr. N. ராஜன்

காயகல்பப் பயிற்சி விளக்கம்.

தனிப் பிரதி கு. 1-25 ஆண்டு சந்தா கு. 15-00

ஆசிரியர் டாக்டர் சிற்சபை

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

அகத்தியர் மருத்துவமனை

152, ராஜராஜபுரம் ரோடு, கோடம்பாக்கம், சென்னை-24. தொலை பேசி: 425098.

தங்கிச் சிகிச்சை பெற படுக்கை வசதி உண்டு

வியாதிகளுக்கு உயர்ந்த சித்த மருந்துகளுடன் ஆவிக்குளியல் சிகிச்சை, மண்காப்பிடல் சிகிச்சை, இலைப் போர்த்தல் சிகிச்சை, இடுப்புக் குளியல் சிகிச்சை, முது கந்தண்டுக் குளியல் சிகிச்சை, சூரியக் குளியல் சிகிச்சை, உடம்பு தேய்த்துவிடல், மூலிகை ஒத்தடம், வண்ண மருத்துவம், எளிய யோக முறைகள், மூச்சுப் பயிற்சி முதலியன கொண்டு உரிய வைத்தியம் செய்யப்பெறும்.

கீல்வாதம், பக்கவாதம், முகவாதம், இரைப்பை ரிணம், சிறுகுடல், பெறுங்குடல்ரிணம், மஞ்சட்காமாலை, ஊதுகாமாலை, பெறுவயிறு, உடம்புதூலிப்பு, பெண்களின் கருப்பை கோளாறுகள், அதிகமாகவும், தொடர்ந்தும் மாதவிலக்குப் போதல், சகல சரும வியாதிகள், குறிப் பாக சோரியாபடை, சுவாச காச நோய், மூலநோய் முதலியவற்றிற்கு சிகிச்சை பெற வாருங்கள்.

மேற்பார்வை :

மதிப்பு மருத்துவர்:

டாக்டர் அம்பிகாபதி, M.B., B.S., D.L.O.

இயக்குநர் :

டாக்டர் சிற்சபை.

(சித்த மருத்துவர் — இயற்கை மருத்துவர்.)

டாக்டர் சிற்சபை ஆலோசனை நாட்களாவன:

பிரதிமாதம் 1, 2 — 15, 16.

நேரம்: காலை 8 முதல் 1 மணி. மாலை 4 முதல் 8 மணி.

மற்ற நாட்களில்: **காஞ்சிபுரம், சித்தானந்த வைத்தியசாலையில் காணலாம்**

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

சித்த மருத்துவம்

ஆசிரியர்: டாக்டர் சிற்சபை

மலர்: 4 | 1985 ஜூலை, 1 | இதழ்: 3

யானைக்கால் வீக்கம்
(ELEPHANTIASIS) FILARIASIS
வருவது ஏன்?

சில ஊர்களில் யானைக்கால் வீக்கம் உள்ளவர்கள் அதிகமாகக் காணப்படுகிறார்கள். கும்பகோணம், சூரை நாடு, நாகப்பட்டினம், சைதாப்பேட்டை போன்ற ஊர்களில் பயங்கரமான வீக்கமுள்ளவர்களும், வீக்கத்தின் மீது கருணைக்கிழங்கு மூளைகள் போன்று, குண்டு குண்டான வளர்ச்சி உள்ளவர்களும் அதிகம் பேர் உள்ளனர்.

குறுப்பிட்ட சில நகரங்களில் மட்டும் இந்நோய் அதிகமாக உள்ளது ஏன் என்று ஆராயப் பட்டபோது, அங்குத்தான் கொசுக்கள் மிகுந்துள்ளன எனத் தெரியவந்தது. பொதுவாகக் கொசுக்களினுல்தான் யானைக்கால் வியாதி தோன்றுவதாக உறுதியாக்கப்பட்டிருக்கிறது.

கொசுக்கள் உடலில் யானைக்காலை ஏற்படுத்தும் புழுக்கள் முதலில் நுழைவதாகவும், பின்னர் அந்தக் கொசுக்கள் மனிதர்களைக் கடிக்கின்ற பொழுது அவை அப்புழுக்களை மனிதர்களின் உடலில் விட்டு விட்டுச் செல்வதாகவும் ஆய்ந்து முடிவு கட்டியுள்ளனர்.

ஒரு மனிதனின் உடலில் யானைக்காலை ஏற்படுத்தும் கிருமிகள் உள்ளனவா என்பதை அறிய இரவு 12 மணிக்கு

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

கண் எரிச்சலா

இரவில் உறங்குவதற்குச் சற்று முன் விளக்கெண்ணெயை உள்ளங்காலில் விட்டுத் தேய்த்துப் பின் படுக்கவும். கண்கள் குளிர்ச்சி அடையும் — பின் எரிச்சலே தோன்றாது.

அவன் இரத்தத்தைச் சோதனை செய்வதின் மூலம் இதனை அறிய முடிகின்றது.

இந்தப் புழுவானது முதலில் இரத்தத்தில் சேர்ந்து வளரத் தொடங்கும். பின் இரண்டு முதல் நான்கு அங்குலம் வரை நூல்போல் உருண்டைப் புழுவாக மாறுகிறது; உடலின் வடி நீர்க் குழாய்களை அடைத்துக் கொள்கிறது; அந்த இடத்தில் வீக்கத்தை உண்டாக்குகிறது; பின் தோலைத் துடிக்கவைக்கிறது.

யானைக்கால் வீக்கம், காலில் மட்டுமல்லாமல் கைகளையும், விரல்களையும், விதைகளையும், மற்றும் பெண்களின் மார்பையும் தாக்கி வீங்கச் செய்யும் தன்மையது. இது பெரும்பாலும் ஒரு காலை மட்டும் யானையின் காலைப் போன்று (பூதாகாரமாக) மிகப் பெரிதாக வீங்கச் செய்கின்றது. ஆனால், இந்த நோய் உயிருக்கு ஆபத்தை உண்டாக்குவதில்லை.

திடீரென்று குளிர் நடுக்கத்துடன் காய்ச்சல் அடிக்கும். தலைவலி, வாந்தி கடுமையாக இருக்கும். வடி நீர் அடைபட்ட பகுதியில் தோல் சிவந்து வீங்கிவிடும். இரண்டு மூன்று நாட்கள் காய்ச்சல் அடித்துப் பிறகு வியர்த்துக் காய்ச்சல் நீங்கும். வீக்கம் மட்டும் இருந்து கொண்டே இருக்கும்.

இதே போல் சில நாள் விட்டுக் காய்ச்சல் திரும்பத் திரும்ப வரும். கொசு கடித்த மூன்றரை மாதத்தில் இந்த வீக்கம் உண்டாகுமெனக் கண்டறிந்திருக்கிறார்கள். நோய் தோன்றியவுடன் சித்த மருத்துவம் செய்தால் பரிபூரண குணம் பெறலாம்.

இந்த வியாதிக்கு நல்ல மருந்துகள் சித்த மருத்துவத்தில் உள்ளன. தொடக்கத்திலேயே அனுபவமுள்ள சித்த மருத்துவர்களை நாடினால் வீக்கம் வற்றவும், வாத சுரம் வராமல் தடுக்கவும் முடியும். பீஜத்தில் வரும் வீக்கம், மார்பின் வீக்கமெல்லாம் சித்த மருந்தினால் குணமடையும்.

யானைக்கால் வியாதியைப் பற்றிச் சித்த மருத்துவத்தில் கூறப்படும் காரணங்களே தனிமையானவை.

நெய்தல் நிலமான கடல் சார்ந்த பூமியில் குடியிருப்பவர்கள், மலம், நீர் ஊறிய நிலத்தில் பயிராகும் உணவுப் பொருள்களை உண்ணுதல், அதிகமான உடல் உறவு முதலிய காரணங்களால் இரண்டு தொடை நரம்புகளில் சிலேத்

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

தும நீர் நிறைந்து, வாதம் பித்தம் பாதங்களில் பரவிச் சுரங் கண்டு, கொஞ்சங் கொஞ்சமாகக் கெட்ட மாமிசத்தை உடலிற் சேர்த்து, புற்றுப் போல் பருக்கச் செய்யும் ஓர் நோயே யானைக்கால் எனக் கூறப்பட்டிருக்கிறது.

இதற்குச் சிலிபதம், பாதவன் மீகம், பாதப்புற்று என்ற பெயரும் சித்த மருத்துவத்தில்உண்டு யானைக்காலில் மூன்று வகைப் பிரிவுகள் உள்ளன. அவை வளி யானைக்கால், அழல் யானைக்கால், ஐய யானைக்கால், என்ற பெயராகும். ஒவ்வொன்றுக்கும் தனிக் குணங்கள் கூறப் பட்டிருக்கின்றன.

பொதுவாக யானைக்காலுக்குச் சிகிச்சை தொடங்கு முன் பேதியாகும் மருந்தினைத் தர வேண்டும்.

எமது அனுபவத்தில்—கடுக்காய் 20 கிராம், நிலவாரை 15 கிராம், ரோஜாமொக்கு 5 கிராம், சுக்கு 2 கிராம் இவைகளை நசுக்கி 400 மிலி தண்ணீரில் முதல் நாள் இரவு ஊறப் போட்டு, மறு நாள் காலையில் அடுப்பில் வைத்து பாதியாகச் சுண்ட வைத்து, வடிகட்டி ஆற வைத்து, அதில் சிந்தாதி எண்ணெய் 20 துளி விட்டுக் கொடுப்போம்.

பின்னர் யாகோபு கூறிய சார்பார் மயனம் என்னும் மிருதார்சிங்கி மெழுகை ஐந்து ஐந்து நாட்களுக்கு மூன்று முறை கொடுத்து யானைக்கால் வீக்கத்தைக் குணப்படுத்தி வருகின்றோம்.

தோல் தடிப்பு ஏற்படாமலும், முளைகள் கிளைக்காமலும், விக்கம் தோன்றி 5, 6 மாதங்களுக்கு மேற்படாமலும் உள்ள யானைக்கால் வீக்கத்தை குணப்படுத்தி வருகிறோம்.

நெறிகட்டி, காய்ச்சல் அடிக்கடி வருவதை நிறுத்தச் சிற்சபை பார்மசியில் வாதசுர மாத்திரை உள்ளது. அதைச் சில மாதங்கள் தொடர்ந்து அருந்தி வந்தால் வாத சுரம் வராமல் தடுத்து விடலாம்.

சித்த மருத்துவத்தில் உலோக மாரணச் செந்தூரம் என்பது மிக உயர்ந்த மருந்தாகும். இதைத் தயாரித்து வைத்திருக்கும் சித்தமருத்துவர்கள் யானைக்கால் வியாதியைச் சிறந்த முறையில் குணப்படுத்தக் கூடும்.

எனவே, யானைக்கால் வியாதி வராமல் தடுக்க கொசு மிகுதியாக உள்ள பகுதியில் — வீட்டில் கண்டிப்பாகக் கொசுவலைக் கட்டி படுப்பது மிகமிக அவசியமாகும். "மின் விசிறி உள்ளது எனவே, எங்களுக்குக் கொசு வலை தேவையில்லை" யென்று அசட்டுத்தனமாக இருப்பது, தும்பை விட்டு வாலைப் பிடிப்பதற்கு ஒப்பாகும்.

யானைக்கால் வியாதி வந்து விட்டால், நவீன மருத்துவங்களெல்லாம் பார்த்து ஓய்ந்த பின் சித்த மருத்துவத்தை நாடாமல் தொடக்கத்திலேயே சித்த மருத்துவரை நாடினால் பூரண குணமடைவது உறுதி.

—ஆசிரியர்.

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

தாதுபுஷ்டிக்கு அற்புத உளுந்து ஹல்வா

தேவையான பொருள்கள்

உளுத்தம் பருப்பு அரைப்படி (4 ஆழாக்கு) பசுப்பால் அரைப் படி, பருப்பை பாலில் ஊறப் போட்டுப் பின் நன்கு உலர்த்தி அரைத்து மாவாக்கிக்கொள்ள வும். சீமைத் தண்ணீர்விட் டான் கிழங்குச் சூரணம், உலர்த் தின நெய்தல் கிழங்குச் சூரணம் (இவை நாட்டு மருந்துக் கடை களில் கிடைக்கும்) வறுத்து மேல்தோல் நீக்கிய புளியங் கொட்டைப் பருப்புச் சூரணம்– இவை வகை ஒன்றுக்கு கிராம் 175, சர்க்கரை கிராம் 700 நெய் கிராம் 700.

செய்முறை:

இவற்றில் சூரணங்களை ஒன் றுய்க் கலந்து ஒரு புட்டியில் வைத்துக்கொள்ளவும். நெய் யையும், சர்க்கரையையும்தனித் தனி பாத்திரங்களில் வைத்துக் கொள்ளவும்.

தினமும் காலையில் ஒரு கிண் ணத்தில் முன் எடுத்து வைத் திருக்கும் நெய்யிலிருந்து 35 கிராமும், அந்தச் சர்க்கரையில் 35 கிராமும் போட்டுக் காய்ச்சி னுல் சர்க்கரை கரைந்துவிடும். அதில் முன் தயாரித்து வைத் திருக்கும் சூரணம் 35 கிராம் கலந்து கிளற அது ஹல்வா வாகும்.

அந்த ஹல்வா அவ்வளவை யும் காலையில் வெறும் வயிற் றில் சாப்பிட வேண்டும். அவ் விதம் அன்றன்று காலையில் புதிதாய்ச் செய்து சாப்பிட வேண்டும். சீரண சக்திக்கு ஏற்ற அளவாய்க் குறைத்தும் அதிகப்படுத்தியும் சாப்பிட லாம். பசித்தால் தான் காலை உணவு அருந்தலாம். இல்லை யேல் காலை உணவு தேவை யில்லை.

உபயோகம்:

இந்திரிய இழிவு, துரித ஸ்கலி தம் ஆகியவை தீர்ந்து, உடைந்து போன விந்து கட்டி மணியாகும்.

தேள் கடிக்கு எளிய மருந்து!

தேள் கடித்து வலிமிகுமானல், முருங்கைக் கீரையைப் பறித்துக் கசக்கிப் பிழிந்து அதன் சாற்றினை எதிர்பக்கக் காதில் சில சொட்டுகள் விடவும் சிறிது நேரத்தில் வலி நின்று விடும்.

வெப்பமான உடலினர், குளிர்ந்த நீரில் இறங்கித் தலை முழுகிச் சிறிது நேரம் அந்நீரிலேயே இருக்கவும். தேட்கடிவிடம் உங்கள் உடம்பை விட்டுப் பிரிந்து வெளியேறுவதை நன்கு உணர்வீர்கள்.

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

தலைச்சுற்றல் - மயக்கம் தீர

[டாக்டர் விதியா]

பல நோய்களில் தலைச்சுற்று -மயக்கம் உண்டாக்கும். அதிக இரைச்சலைக் கேட்டாலும் சிலர்க்குத் தலைச் சுற்றல் உண்டாகும். சீரணக் கோளாறி னலும் சிறு தலை சுற்றல் உண்டாகலாம். தூக்கமின்மையும் ஒரு சிலரின் தலை சுற்றலுக்கு ஒரு காரணமாகலாம்.

இத்தகைய தலைச்சுற்றல்—மயக்கத்துக்கு முதலில் முழு ஓய்வு தேவை. தூக்கம் வந்தால் நன்றாகத் தூங்க வேண்டும். கஞ்சி போன்ற எளிய உணவே சாப்பிட வேண்டும். சிறிது சுக்கு, தனியா, சீரகம் பொடித்துப் போட்டுக் காய்ச்சிய நீரையே பருகுதல் வேண்டும்.

ஈரல் கோளாறினால் தலைச் சுற்றல்:

ஈரலில் இருந்து தான் சீரணத்துக்குத் தேவையான பித்தநீர் சுரக்கின்றது. இரத்தம் உண்டாவதற்கும் இது பெரிதும் காரணமாகும்.

கொழுப்புச் சத்துள்ள பண்டங்களை மிகுதியாக உண்பதாலும், பொருந்தாத உணவுகளை அருந்துவதாலும் ஈரல்கோளாறு உண்டாகிறது. இதனால் சில சமயம் பசி எடுக்காது, மற்றும் சில போது அதிகமாகப் பசி எடுக்கும்; உடல் வெளுத்துப் போகும், மலமும் வெளுப்பாகப் போகும்.

இந்த நிலையில் உடலில் ஓர் ஒச்சலும், தலைச்சுற்றலும் மயக்கமும் ஏற்படும். மலம், நீர், கண், நாக்கு எங்கும் எதிலும் மஞ்சள் நிறம் இருக்கும். இத்தகையோர் படுத்த படுக்கையில் கிடப்பர்.

சிகிச்சை முறை:

கீழாநெல்லியை அம்மியில் அரைத்து, பெரியகோலி அளவு எடுத்து, காய்ச்சின பசுப்பால்

சிறு பூச்சிக்கடியா - உடலில் சிறு சிறு தடிப்புத் தோன்றியதா?

நல்லெண்ணெய் கொண்டு தடிப்பான இடங்களில் அழுத்தித் தேயுங்கள். கூடுமானால் சிறிது நேரம் அந்த எண்ணெயில் ஊறி வெந்நீரில் தலை முழுகுங்கள். சிறு பூச்சி விஷக்கடிகள் சீக்கிரம் நீங்கிவிடும்.

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

100 மிலியில் கலந்து சாப்பிட வும்; காலையில் மட்டும் அருந் தினால் போதும். பாலும் சோறும்தான் இந்நோயாளர்க்கு உணவு. மூன்று நாளிலேயே குணம் காணலாம்.

கஸ்தூரி மஞ்சள் கூட்டிக் காய்ச்சிய எண்ணெயைத்தலைக் குத் தேய்த்தும் குளிக்கலாம்.

'கண்' கோளாறினால் வரும் தலைச்சுற்றலுக்கு

குனிந்த தலையை நிமிர்த்தி னால் கிர்ரென்று அடிக்கும். கண்ணை நிமிர்த்தியோ, ஊன் றியோ ஒரு பொருளைப் பார்த் தால் தன்னைச் சுற்றிலுமுள்ள பொருள்கள் எல்லாம் தன் னையே சுற்றி வட்டமிடுவது போலிருக்கும்.

சிகிச்சை

கடுக்காய்த் தோல் தூள் 175 கிராம்.

தான்றிக்காய்த் தோல் தூள் 175 கிராம்.

நெல்லி முள்ளித் தூள் 175 கிராம்.

இவை மூன்றையும் ஒன்றுகக் கலந்து கண்ணுடி சிமிழில் பத் திரப்படுத்தவும்.

இந்தப் பொடியை நாள் தோறும் இரவு படுக்கு முன்பு இரண்டு தேக்கரண்டி நெய், அரை தேக்கரண்டி தேனின் இரண்டு தேக்கரண்டி மேற்படி பொடி கலந்து சாப்பிட்டு வந் தால் ஒரே மாதத்தில் கண் கோளாறுகள் நீங்கும். கண் ணிற்குச் சிறந்த ஒளி உண்டா கும்; தலைச்சுற்றல் அறவே நீங்கும்.

பற்கள் நீடித்து நிற்க வழி

காலையில் பற்கூப் பசை கொண்டோ பிற வகையிலோ துலக்கியபின், வலக்கை ஆட் காட்டி விரலால் பல்லின் ஈற் றினை நன்றாக அழுத்தி ஒரு முறை தேய்த்துப் பின் தூய நீர் கொண்டு வாய் கொப்புளி யுங்கள். இப்படி நாடோறும் செய்து வர, பற்கள் ஆடாமல் வீழாமல் நெடுநாள் இருக்கும்.

பித்தத் தலைச்சுற்றலுக்கு :-

பித்தம் மிகுதியினலும் தலைச் சுற்றல் உண்டாகும். இதில் வாய்க்கசப்பு அல்லது புளிப் புச் சுவையிருக்கும். புளி ஏப்ப மும், வயிற்றுப் பொருமல் போன்ற உணர்ச்சியும், உண வில் ஒரு வெறுப்பும் ஏற்படும். கண் சிவந்தோ, மஞ்சளாகவோ தோன்றுவதுடன் கண்ணில் எரிச்சலும் இருக்கும். உள் ளங்கை உள்ளங்கால்களில் எரிச்சல் ஏற்படும்; சிறு நீர் குறைவாகவும். மிகச் சிவந்தும் எரிச்சலோடும் இருக்கும்.

சிகிச்சை

சீரகம் 35 கிராம், தனியா 35 கிராம், சீந்தில் கொடி 35 கிராம்.

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

இவற்றை ஒன்றிரண்டாக இடித்து 400 மிலி. தண்ணீர் விட்டு, மெல்லிய துணியினுல் பாத்திரத்தின் வாயைக் கட்டி மூடி, இரவு மூழுவதும் முற்றத் தீலோ மேல் மாடியிலோ வைத் திருந்து மறுநாள் காலையில் எடுத்து, மருந்துகளைக் கசக்கிப் பிழிந்து சக்கையை நீக்கிவிட் டுத் தண்ணீரை வடிகட்டிக் கொஞ்சம் கற்கண்டுப் பொடி யைக் கூட்டிப் பருகத் தலைச் சுற்றல் நீங்கும்.

எலுமிச்சைப் பானகம்

இஞ்சிச் சாறு கால்படி, எலு மிச்சம் பழச்சாறு கால்படி, தூய நீர் கால்படி, சர்க்கரை 700 கிராம். இவை நான்கையும் கலக்கிக் காய்ச்ச வேண்டும். இளம் பாகுபதத்தில் இறக்கி ஆறவிட்டுச் சீசாவில் பத்திரப் படுத்தவும்.

எல்லாவிதமான தலைச்சுற்றல் மயக்கத்திற்கும் வேளைக்கு அரைஅவுன்சு (4 தேக்கரண்டி. மேற்படி பானகம் எடுத்து. அதில் ஒன்றரை அவுன்சு (12 தேக்கரண்டி) தூய நீர் விட்டுக் கலக்கிப் பருகிவர வேண்டும். மூன்றே வேளையில் தலைச்சுற் றல் நீங்கும்.

எல்லாவிதத் தலைச் சுற்றலுக் கும் திரிபலாதித் தைலம்

கடுக்காய்த் தோல், தான்றிக் காய்த் தோல், நெல்லிக்காய் சீந்தில்கொடி வகைக்கு 100 கிராம்.

இவற்றை ஒன்றிரண்டாக இடித்து 4 படி நீர் விட்டு 4 மணி நேரம் ஊற வைக்கவும். பிறகு இதனை அடுப்பிலேற்றிச் சிறு தீயில் 2 படி கியாழமாகச் சுண் டச் செய்து ஆறவிட்டு மருந்து களைக் கசக்கிப் பிழிந்து, சக்கை யைக் களைந்து, கியாழத்தை வடிகட்டி எடுத்துக் கொள்ள வும்.

கரிசலாங்கண்ணி இடித்துப் பிழிந்த சாறு ஒரு படியும், பச்சை நெல்லிக்காய் இடித்துப் பிழிந்த சாறு ஒரு படியும் மேற் படி கியாழத்தில் கூட்டிக் கொள்ளவும்.

இவற்றுடன் ஒரு படி நல் லெண்ணெய். இரண்டு படி பசுப்பால் கூட்டிக்கொள்ளவும் கோஷ்டம், அதிமதுரம், செம் மரம், வெட்டி வேர் (விலா

கறிகாய் (சைவ) உணவின் பயன்!

காய்கறிகளையும், அதிக நாளுள்ள பொருட்களையும் உண்ணுவதால் குடலுக்கு வியாதிவராமல் தடுக்கலாம். குறிப்பாகப் பெண்கள், இந்த உணவுகளால் அதிக அளவு "ஈஸ்டிரோஜன" (Oestrogen) மலத்தின் வழியாக வெளியேற் றுகிறார்கள். இதனல் மார்புப் புற்று நோய் வருவது பெரு மளவு தடுக்கப்படுகின்றது.

(பிரிட்டிஷ் மருத்துவப் பத்திரிக்கை.)

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

மிச்சை வேர்) சந்தனம், கோரைக் கிழங்கு, ஏலரிசி, பச்சிலை, சடாமாஞ்சில் அழக்குராக் கிழங்கு, சித்தாமுட்டி வேர், சீந்தில் கொடி, நன்னரி வேர், தேவதாரு, கிராம்பு (இலவங்கம்), கிச்சிலிக் கிழங்கு, ஆம்பல் கிழங்கு, நைதல் கிழங்கு, செங்கழிநீர்க் கிழங்கு, தாமரைக் கிழங்கு வகைக்கு 15 கிராம் எடுத்து வெண்ணெய் போலச் சிறிது தண்ணீர் சேர்த்து அரைத்து, மேலே தயாரித்துள்ள கியாழக் கலவையில் கூட்டவும்.

பிறகு அடுப்பிலேற்றிக் காய்ச்சினுல் குழம்பித் திரண்டு கையில் ஒட்டாமல் மெழுகு போல் வரும். அந்த நேரம சுருமாக்கல் 15 கிராம் பொடி செய்து போட்டுக் கலக்கி வடி கட்டிச் சீசாவில் பத்திரப்படுத்தவும்.

இத்தைலத்தை நாள்தோறும் ஒரு தேக்கரண்டி அளவு தலே உச்சியில் வைத்துத் தேய்த்துத் தலே முழுகிவரின் கண்ணேப் பற்றிய நோய்கள் வராமல் காக்கலாம்.

'விரல்கனம்' கண்ணுடி போட்டுக் கொள்பவர்களும் கூட மூன்று மாதம் குளித்து வந்தால் கண்ணுடி போட வேண்டிய அவசியம் வராது. அனுபவத்தில் கைகண்ட தைலமாகும் இது.

அகுபன்சர் முறை பிறந்த கதை!

சீனுவில் பல ஆண்டுகளாகத் தீராத தலேவலியினுல், கஷ்டப்பட்ட ஒரு குடியானவனுக்கு, ஒரு நாள் வயலில் உழுது கொண்டிருந்தபோது, கூரிய அலகு ஒன்று தற்செயவாக அவன் குதிகாலில் குத்திவிட்டது. அன்று முதல் அவனுக்குத் தலேவலி நீங்கிவிட்டது.

பல ஆயிரம் ஆண்டுகட்கு முன்பு நடந்த இந்த நிகழ்ச்சியைக் கேள்விப்பட்ட சீன அரசன் "பியூசி" ஓர் கூரிய கல் ஊசியைத் தயார் செய்து, பல பேருடைய தலேவலியை இம்முறையால் போக்கினுன். பிறகு பல வைத்தியர்களேக் கொண்டு இம்முறையை ஆராய்ந்தான். இப்படியாகப் பிறந்ததுதான் "அகுபன்சர் முறை" என்று ஒரு கதை உள்ளது.

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

சித்த மருத்துவத்தின் சிறப்புக்கள்

[பேராசிரியர். டாக்டர். எம். வி. இரமணன்]

'சித்த மருத்துவம்' என்பது சித்தர்களால் ஆய்ந்து கைக்கொண்ட மருத்துவமுறை என்பதாகும். இதனைப் புறப் பொருள் விஞ்ஞானம், அகப் பொருள் அறிவு என இரு பகுதி யாகப் பிரிக்கலாம்.

இவ்வைத்திய முறையை முத லில் வகுத்தவன் ஆதிசிவன் எனப்படுபவன்.

சித்தர்களின் இனத்தை முன்று பிரிவுகளாகப் பகுத்துள்ளனர். அதாவது மூலவர்க்கம், நவநாத வர்க்கம். சமணர், பௌத்த வர்க்கம். இவை ஒவ்வொன் றையும் தனித்தனியாகக் காண் போம்.

மூலவர்க்கம் :

சிவன் வாயிலாக கற்றுத் தேர்ந்து, தெளிவு பெற்று, சீவ ராசிகளுக்கு மருந்தின் உப யோகத்தினைத் தெரியப்படுத்தி னோர் இவ்வர்க்கத்தினர் ஆவர்.

நவநாதவர்க்கம் :

இவர்கள் 'பிரணவம்' என்று சொல்லுகின்ற வ ட மொ ழிச் சொல்லுக்குத் தமிழ்ச் சொல் 'ஓம்' என்பதாகும். எப்படி யெனில் தமிழ்ச் சொல் முடியும் போது 'ஓம், என்ற ஓசை யைக் கொண்டே முடியும்.

அந்தச் சப்தம் அல்லது ஓசை யிலிருந்து ஒன்பதுவகைப்பட்ட நாதங்கள் பிறந்தன. அந்த நாதங்களை ஆதாரமாகக் கொண்டு பணிபுரிந்தவர்கள் 'நாதவர்க்கம்' என்று கூறப்படு வர்.

சமண பௌத்த வர்க்கம்

ஆதிதேவன் முதல் ஆசியா கிய வர்த்தமான மகாவீரர் முடிய பதினெட்டு தீர்த்தங்கர்களும் (சமண முனிவர்கள்) அவர் களது வரலாறும் சித்தர்களின் கதையே ஆகும். அவர்களு டைய பழைய நூல்கள் (Orien-tal Literatures) தமிழில் இன்று

படுக்கை அறை!

படுக்கை அறையின் ஜன்னல் கள் இரவில் திறந்திருக்க வேண் டும். இரவில் அறையில் ஏற் படும் மூச்சின் நுடான காற்றும் கிருமிகளும் வெளியேற வசதி யாக இருக்கும். அதே சமயத் தில் அதிக பிராணவாயுள்ள காற்று உள்ளே புகுவதற்கும் ஏதுவாக இருக்கும்.

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

காணப்படும் பழைய நூல்களே ஆகும்.

ஐம்பெருங் காப்பியங்களுள் வளையாபதி குண்டலகேசி, சீவக சிந்தாமணி, சிலப்பதி காரம் என்பன சமண நூல் களே. இன்று இந்திய நாட் டின் கண்ணே, ஏன் இவ்வுல கத்தின் கண்ணே வேதத்திற்கு முந்திய மதம் சமண மதம், அதற்குப் பிந்தியது தான் பௌத்த, கிறித்தவ முகம் மதிய மதங்களாகும்.

மேற்கண்ட மேற்கோளி லிருந்து யாவரும் உணர வேண் டியது யாதெனில், சித்தர் களுக்கு முந்திய காலம் இவ் வையகத்தில் இல்லை என்றே சொல்லலாம்.

சித்தர்களின் வல்லமை பற் றித் தாயுமான அடிகள் 'வித்தக சித்தர் கணமே' என்று கூறி யுள்ள பாவில் இருந்து சித்தர் கள் எதை இயற்றலாம்; எதைச் செய்யலாம்; அவர்களதுதிறமை என்ன என்பனவற்றைத் தெளிவுபடுத்திக் கூறியுள்ளார்.

இன்றும் குணங்குடி மஸ்தான் போன்ற பெரியோர்களும் 'சூத்திரப்பாவைக் கயிறு அற்று விழுமூன் சூட்சக் கயிற்றினைப் பாரடா? என்றுகூறித் தாயுமான சுவாமியினுடைய கொள்கை யைத் தொடர்ந்து வந்த முறை யில் சிவனைச் 'சூட்சக் கயிறு' என்றும் உடலை சூத்திரப்பாவை என்றும், சர்வ குணங்களையும் குடி கொண்டிருக்கிற சுழி முனை யைக் குணங்குடி என்ற இட மாகப் பாவித்தும் அகன்ற வெள்ளமாகிய உட்கருத்துக் களைச் சுருங்கச் சொல்லி விளங்க வைப்பது மிகவும் போற்றுதற்கு உரியது.

சித்தர்களை ஒன்பது கோடி யென மறை நூல், சாத்திர, புராணங்களில் குறிப்பிடப்பட் டுள்ளது. பழமையிலுள்ள நல்ல கருத்துக்களையே நாம் வழக்கத்திற்கு எடுப்போமே யன்றி எல்லாவற்றையும் இன் றைய உலக வைத்திய இயலில் கொண்டு வருவது அரிதே யாகும்.

சித்தர்களுடைய நூற்களை நான்கு பெரும் பகுதிகளில் சிறப்புறக் குறிப்பிட்டுள்ளனர்.

மருத்துவம் (Healing Art)

வாதம் 'Chemistry, Physics and Pharmacopea)

யோகம் (Self-realisation (64 methods of Higher Achievements)

மருக்கொழுந்தின் பயன்!

மருக்கொழுந்தின் இலையும், பூக்களும், மலேரியா நோய்த் தீர்வுக்கு மிகச் சிறந்த மருந்தாகும் என்று அமெரிக்காவில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

ஞானம் (Godliness—Truth Realisation)

மேலும் சித்தர்கள் நூல்களை இயற்றும் காலம் :

ஞானம் அடைந்த பின்னரே குருநாதர் எனக் கூறுமல் கூறினர்.

ஈதன்றி, நவகோடி சித்தர்கள் அல்லாமல் பதினெட்டு வகைச் சித்தர்கள் தமிழகத்தில் உள்ள ஒவ்வொரு கோயிலின் உட்களங்களில் இயங்கும் இயற்கைத் தெய்வங்களாக உள்ளனர்.

எம்பிரான் முருகவேள் ஒரு காலத்தில் அருகன் அல்லது ஆதி சித்தனுவான். இவற்றுள் பதினெட்டுச் சித்தர்கள் இயற்றிய நூல்கள் பெரும்பாலும் கிடைக்கின்றன.

அவர்கள் குறிப்பிட்ட நூல்களில் இரண்டு லட்சம் வைத்திய நூல்களும், ஒரு லட்சம் வாத நூல்களும் இயற்றப்பட்டுள்ளனவாக அறிய வருகின்றது. மேற் சொன்ன சித்தர் வாகடத்தின் விரிவுகளாவன.

1. நோய் அணுகா முறை (Preventive Hygiene)

2. சாவை மறுக்கும் முறை (Geriatrics)

மருத்துவம் என்றும் (Medicine)

3. யாக்கை நூல் (Anatomy)

4. நாடி நூல் (Clinical Methods)

5. அறுவை (Surgery)

6. நயன நூல் (Opthalmology).

7. நாளசீவவாத கட்டகீ (Physiological Factors and Findings)

8. குழந்தைப் பிணி நூல் (Pediatrics)

9. பொருட் பண்பு இயல் (Meteria Medica and Pharmacopoea)

10. சரக்கும் வைப்பும் (Synthetics, Pharmacy and Pharmaceuticals)

11. பிள்ளைப்பேறு நூலியல் அல்லது பிண்டோற்பத்தி மாகீ (Mid Wifery and Embryds')

ஆண்மை இழப்பு!

அதிக அளவு ஆல்கஹால், அதிக இரத்த அழுத்தத்திற்கு மாத்திரை சாப்பிடல், சர்க்கரை வியாதி நோய், தைராய்டு சுரப்பியால் ஏற்படும் நோய்கள், பால்வினை நோயினுல் ஏற்படும் நோய்கள், இருதய வியாதி நோய், அதிக அளவு வலியை மடக்கச் செய்யும் மாத்திரைகள் அதிக அளவு தூக்கமாத்திரைகள் சாப்பிடல் ஆகிய இவைகளினுல் மனிதனுக்கு ஆண்மை இழப்பு ஏற்படும்.

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

12. வைத்தியப் பெருநூல் (Text Book of Medicine)

13. அதிவீரராம பாண்டியனின் "கரள காம இன்ப நூல்" (Sexual study of Man and Woman)

14. கிரியா நோய் (Neuro Psychic Disorders)

15 சல்லியமும் ஒட்டியமும் (Witchcrafts and Medicine)

16, நாடி (Astrology and Medicine of 64 kinds of Diseases)

17. கர்மகாண்டம் (Neuro-psychic Diseases and Factors of Occurance)

18. வைத்திய சிட்கா (சில்லரைக் கோவை) (Synopols)

இவை அல்லாமல் மேலும் தோலைப் பற்றிய நோய்களுள் விகார நோய் (Functional Diseases)

அவையவ நோய் (Organic Diseases) என வகுக்கப்பட்டுள்ளதும் அறியற்பாலது.

இவர்களது தாவர நூல் ஐந்து வகையில் வகுக்கப்பட்டிருப்பினும் அவற்றின் விரிவுதனை 'அங்கங்களில் விவரித்து நிகண்டு போன்ற நூல்களில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

ஐந்து அங்கமாவது :

வேர் கிழங், இலை, பூ, பழம் ஆகும்.

(தொடரும்)

கர்ப்பப்பைப் புற்றுநோய் ஏற்படும் காரணங்கள் !

(1) இளவயதில் பெண்களுக்குக் கலியாணம்

(2) ஆண், பெண் சேர்க்கையில் மாறுபட்ட முறைகள்

(3) மூன்று குழந்தைகட்கு மேல் பெற்றெடுக்கும் பெண்களுக்கு

(4) கீழ்மட்டத்திலுள்ள சமூக பொருளாதார நிலைமையிலுள்ள பெண்கள்

மேற்கண்ட காரணங்களால் கர்ப்பப்பையில் புற்றுநோய் வருவதற்கு அதிக வாய்ப்புள்ளது.

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

"சித்த மருத்துவம்" திங்கள் இதழ்

விற்பனையாளர்களின் முகவரிகள்

(தொடர்ச்சி)

திரு. இராமகிருஷ்ணன், நியூஸ் ஏஜென்சி, ஷண்முகம் தெரு, மேற்குத் தாம்பரம், சென்னை-45	கார்த்திகேயா ஏஜென்சிஸ், 16, காமாட்சி பெருமாள் சந்து, இராசிபுரம், சேலம் ஜில்லா.
திரு. ஜெயசந்திரன், நியூஸ் ஏஜென்சீஸ், 298, ஷண்முகபுரம் புராப்பர் தெரு, தூத்துக்குடி.	திரு. C. E. N. கிருஷ்ணசர்மா, நியூஸ்] ஏஜென்சி, திருச்செந்தூர்.
V. R. & SONS, நியூஸ் ஏஜெண்ட், நாகர்கோவில், கன்னியாகுமரி ஜில்லா.	திரு. கே. ஜி. செல்லையா, நியூஸ் ஏஜென்ட், திருநெல்வேலி.
திரு. பி. எஸ். எஸ். கணபதி & பிரதர்ஸ், நியூஸ் ஏஜெண்ட், 1/125, ஆர்-எப்-ரோட், விருதுநகர்.	திருமதி. மேரி வின்சென்ட், ஏஜென்ட், நீலங்கரை, தென் சென்னை.

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

அழியாத மருத்துவம்!

[அகத்தியன்]

மக்களை விந்தையில் ஆழ்த்தும் விஞ்ஞானம் ஒரு பக்கம், மக்களை அழிக்கும் விஞ்ஞானம் மற்றோர் பக்கம். இதற்கிடையில் மருத்துவ விஞ்ஞானம் வளர்ந்துகொண்டு வருகின்றது. நாளுக்குநாள் புதியபுதிய நோய்கள் கண்டுபிடிப்பு, அவைகளுக்கு அழகான பெயரிடுதல், அந்நோய்கள் தீர மருந்து கண்டுபிடுப்புகள். சில நாட்கள் கழித்து, அம்மருந்தே மக்களை அழிப்பதாக பட்டறிவால் உணர்ந்து அம்மருந்துகளை அழித்துவிடுவது, பின் வேறு மருந்து கண்டுபிடிப்பு — இவையே இன்றைய மருத்துவ விஞ்ஞானத்தின் சாதனைகள்!

தற்சமயம் விற்பனையாகும் சில மருந்துகள், தயாரிக்கவோ. விற்பனை செய்யவோ கூடாதெனத் தடை விதிக்கப்பட்டு விட்டது. முன்பே செய்யப்பட்டுப்பின் தடை விதிக்கப்பட்ட மருந்துகள், அரசாங்க கட்டளையின் பேரில் அழிக்கப்பட்டுவிட்டன. இவையெல்லாம் நம்நாட்டில் அல்ல! வெளி நாட்டில் தான்!

ஆனால், நம்மவர்களோ! ஏன் அந்த தடை செய்யப்பட்ட மருந்துகளை உபயோகப்படுத்தக் கூடாது என்ற ஆராய்ச்சியில் இறங்கியிருக்கிறார்கள்.

அதிக அளவு "டெட்ராசைகிலின்" (Tetracycline) மருந்து கர்ப்பமுள்ளவர்கள் சாப்பிட்டால், குழந்தைகளின் வளர்ச்சி பாதிக்கப்படும் என்கிறார்கள்.

அதிக அளவு "குளோரோமைசிடின்" (Chloromycetin) பினைல் புடாசோன் (Phenylbutazone) மருந்துகளைக் குழந்தைகள் சாப்பிட்டால் இரத்தப் புற்றுநோய் வருவதாக ஆராய்ச்சியின் மூலம் கண்டுபிடிப்பு!

அதிக அளவு "ஸ்ட்ரெப்டோமைசிடின்" Streptomycin) ஊசிகளைப் போட்டுக் கொண்டால், காது செவிடாகிறது என்பது தெரிந்த ஒன்றாகிவிட்டது.

வயிற்று வலியை போக்கக் கூடிய "பெரால்கான்" (Beralgan) என்ற மாத்திரையும் உடல் வலியுடன் கூடிய சுரத்தைப் போக்கக் கூடிய "அனல்ஜின்" (Analgin) என்ற மாத்திரையும் மக்களுக்கு மிக மோசமான இரத்தக் கோளாறுடைய (Agrunulocytosis) என்ற வியாதியை உண்டாக்குகின்றன என்று கண்டுபிடித்துள்ளனர். அதனால் மேற்கத்தியநாடுகளில் மேற்கண்ட இரண்டு மருந்துகளும், தயாரிக்க - விற்பனை

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

குடல் அடைப்புநோய்!

குடலில் அடைப்பு நோய் அதிகமாக டிசம்பர், ஜனவரி, மே, ஜூன் மாதங்களில் ஏற்படும். இந்த நோயில் ஐம்பது சதவிகிதம் அதிக உணவினாலும், அதிக அளவு குடிப்பதினாலும் ஏற்படும்.

செய்யத் தடை விதிக்கப்பட்டுவிட்டன.

"அனபாலிக் ஸ்டீராயிட்ஸ்" (Anabolicsteroids) என்று சொல்லும்படியான மருந்துகளைச் சிறுவர்களுக்குக் கொடுப்பதால் உடல் வளர்ச்சியும் ஆண், பெண் தனி உறுப்புக்களின் வளர்ச்சியும் பாதிக்கப்படுகின்றன எனவும் கண்டுள்ளனர். பேதி நிற்பதற்கு கொடுக்கும் படியான "மிக்ஸோபார்ம்" (Myxoform) "என்டிரோவை யோபார்ம்" (Enterovioform) ஆகிய மருந்துகள், நோயாளிகளின் கண் பார்வையைக் கெடுக்கின்றன என்றும், பக்க வாத நோயும் சில சமயங்களில் இறப்பும் ஏற்படுவதாகவும் கண்டுபிடித்துள்ளனர்.

மேற்கண்ட மருந்துகளால் உலகில் இருபத்தைந்து நாடுகள் பாதிக்கப்பட்டுள்ளன எனச் செய்திகள் வெளியாகியுள்ளன.

சாதாரண வியாதிகட்குக்கூட நம் மக்கள் ஆங்கில மருத்துவத்தை நாடும் பழக்கம் இன்றைய நாகரிகமாகிவிட்டது.

நம் முன்னோர்கள், அந்தந்த நாட்டுத் தட்பவெட்ப நிலைக்கு ஏற்ப, மருந்துகளைக் கண்டுபிடித்துக் கையாண்டு வந்தனர். குறிப்பாக நம் தமிழ் நாட்டைப் பொறுத்த வரையில், சித்த மருத்துவம் என்பது ஆராய்ச்சி செய்து மேற்கொண்ட ஒன்றாகும். பல்லாயிரம் ஆண்டுகட்கு முன்பே, நம் சித்தர்கள் மனிதர்களுக்கு ஏற்படக் கூடிய வியாதிகளையும், அவைகளுக்குத் தக்க பெயர்களையும் சூட்டி, அவ்வியாதிகளைத் தீர்க்கக் கூடிய மருந்துகளையும் கண்டுபிடித்து உபயோகித்து வந்தனர். இந்நாள் வரையிலே சித்த மருத்துவத்தினால், நோயாளிகட்குப் பின் விளைவுகள் ஏற்பட்டன என்று எவரும் எப்போதும் சொன்னதில்லை. உண்மையும் அதுவே. இதுவே இந்த மருத்துவத்திற்குரிய சிறப்பு அம்சமாகும். இம்மருத்துவம் நம் மக்களால் ஒதுக்கப்பட்டு மறக்கப்பட்டாலும், உலக அரங்கிலே என்றென்றைக்கும் அழியாத—நிலை பேறுடையதாகச் சித்த மருத்துவம் நின்று நிலவும் என்பது முக்காலும் உறுதி.

வித்தகர் ஆய்ந்துள மருத்துவம்
உத்தம மானதுயர் ஒப்பிலது — இத்தரையோர்
சித்தத் திருத்திச் செலவைச் சுருக்கிநிதம்
மெத்த பயன் பெறுகவே.

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

அகத்தியர் தைலம்

குப்பைமேனிச் சாறு	லிட்டர்	ஒன்று
நொச்சி இலைச் சாறு	,,	அரை
முசுமுசுக்கை இலைச்சாறு	,,	கால்
பசுவின் பால்	,,	இரண்டு
நல்லெண்ணெய்	,,	இரண்டு
கொம்பரக்கு	கிராம்	35
பளிங்குச் சாம்பிராணி	,,	35
சடாமாஞ்சில்	,,	35
சோரைக்கிழங்கு	,,	35
கஸ்தூரி மஞ்சள்	,,	70

செய்முறை :

எண்ணெயில் மூன்று சாறுகளையும் சேர்க்கவும். ஐந்து சரக்குகளையும் பசுவின் பால் விட்டு அரைத்துப்பின் கலக்கவும்.

கலவையை அடுப்பிலேற்றிச் சிறு தீயாக எரித்து மெழுகுப் பதத்தில் வடிகட்டிக் கொள்ளவும். இந்தத் தைலத்தைச் சூரிய உதயத்திற்கு முன்பே தலைக்கு உடம்புக்குத் தேய்த்து, சீகைக் காயைப் பயன்படுத்தி இளவெந்நீரில் தலை முழுகவும்.

கொடிய ஒற்றைத் தலைவலி, தலைக்குத்தல், குடைச்சல், கழுத்துவலி, நரம்பு வலி முதலியவை குணமாகும்.

கூந்தல் 'கறு கறு' வென்று மிகக் கருமையாகவும் அடர்த்தி யாகவும் நீண்டு வளரும்.

வைத்தியர்கள் தயவில்லாமல் தாங்களே தயார் செய்து பயன்படுத்தும் எளிய முறை இதுவாகும். பல குடும்பங்களில் இப்படிச் சித்தப்படுத்தி பயன்படுத்தி நலம் பெற்றுள்ளனர்.

உதாரணமாகக் காஞ்சிபுரம் பச்சையப்பன் மேனிலைப் பள்ளித் தலைமைத் தமிழாசிரியர் திரு. சம்பந்த முதலியாருடைய தந்தைக்கு இந்தத் தைலங் கொண்டு மேலே கண்ட முறைப்படி விடியலில் தலைமுழுகச் செய்வித்து, அவருடைய கொடிய ஒற்றைத் தலைவலி முழுமையாகத் தீர்க்கப்பட்டது.

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

உணவு உடலில் சீரணமாவது எப்படி?

வாயில் உமிழ்நீர் ஊறுகிற தல்லவா? இதே போல் வயிற்றி லும் குடலிலும் உள்ள கோளங் களிலிருந்து பலவித நீர்கள் ஊறுகின்றன. இந்த ஊற்றுநீர் களின் தன்மை சரியாய் இருந் தால், சீரணமும் நன்றாய் ஒழுங் காய் நடைபெறும்.

தண்ணீரை இடை இடையே அதிகம் அருந்துவதால் இந்த ஊற்றுநீர்களின் தன்மை குறைந்துவிடுகின்றது. இவ்வாறு தன்மை குறையுமாயின் சீரண மாவதற்கு அதிக நேரம் ஆகும். அதாவது முதலில் சீரணவேலை ஆரம்பமாகாமல் வயிற்றில் இருக்கும் அதிக தண்ணீரை இரத்தம் உறிஞ்ச வேண்டி ஏற் படுகின்றது

தண்ணீர் முழுவதையும், அதா வது ஊற்றுநீர்களின் சரியான தன்மை வரும் வரையும், இரத் தம் இந்த அதிக நீரை உறிஞ் சினபின்னர்த்தான் சீரண வேலை தொடங்கும். சீரணமாகாமல் சாப்பாடு வயிற்றில் தங்கினால் புளிக்க ஆரம்பித்து இரத்தம் கெட்டுவிடும்.

தான் அறிவாளி எனக் கூறிக் கொள்ளும் நாகரிக மனிதனுக்கு இவ்வுண்மை சரியாக விளங்க வில்லை போலும். ஆனால், அறி வற்ற மிருகம் என—அஃறிணை என நினைக்கும் பசு புல்லையும் தண்ணீரையும் ஒன்றாய் உட்கொள்ளுமா?

சாப்பிடும் போது விரைவு இன்றி அமைதியாகவும், உணர்ச்சிவசப்படாமலும் ஆர அமர்ந்து, தரையில் சம்மணம் கூட்டி (பத்மாசனமிட்டு) உட் கார்ந்து உணவை நன்றாய் மென்று, சுவைத்துச் சாப்பிட வேண்டும். நாம் சாப்பிடும் உணவில் கீரை கால்பாகம் இருக்க வேண்டும்.

அரை ரூபாய்க்கு உருளைக் கிழங்கை வாங்கி அதனை ஒரு ரூபா எண்ணெயில் வறுத்து உண்டு ஆரோக்கியத்தைக் கெடுத்துக்கொள்ளும் மக்கள், பத்து பைசாவுக்குக் கீரை வாங்க முனு முனுக்கிறார்கள்.

நாய் கடி விஷத்தினால்

தண்ணீரைக் கண்டால் பயம்
தண்ணீரைக் கூட குடிக்க முடியாமல்
தொண்டைத் தசை நார்களில் வலி
எச்சில் விழுங்க முடியாத தன்மை
உடலில் நிம்மதியற்ற நிலைமை
நாய் போலக் குரைத்தல்
ஆகிய இவைகள் நாய்கடியினால் ஏற்படும்
மாறுபாடுகளும் செயல்களும் ஆம்.

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

சரியான உணவில் கால்பாகம் காய்கறியும், கால்பாகம் கீரையும், அரைபாகம் அன்னமும் இருக்க வேண்டும். இதுவே சரிசம உணவாகும் (Balanced Diet).

வாயில் சுரக்கும் நீருக்கு உமிழ் நீர் (Salaiva) என்பது பெயர். உணவை மென்று விழுங்க வேண்டும்; அப்போது உணவோடு உமிழ்நீர் நன்றாகக் கலக்கும். இந்த நீர் மாவுப் பொருளைச் சீரணிக்கச் செய்யும்.

உணவு வயிற்றை அடைந்தவும், அங்கும், ஒரு வகை நீர் (Gastric Juice) சுரக்கும். இது புரதப் பொருளைச் சீரணிக்க வைக்கும், பின்னர் உணவு கணையம் வழியாகச் சிறுகுடலை யடையும். அப்போது கணைய நீர் (Bile) உண்டாகி உணவிலுள்ள எண்ணெய் நெய் போன்ற கொழுப்பு வகைகளைச் சீரணிக்க வைக்கும்.

கடைசியாகச் சிறுகுடலில் (Intestinal juice) நீர் தோன்றி, உணவின் எஞ்சிய பாகத்தை எல்லாம் சீரணிக்க வைக்கும். அதாவது இங்குத் தான் சீரணம் முழுமை அடைகிறது.

பிறகு சிறுகுடலில் உள்ள நுண்கருவிகள் சீரணமான குழம்பு வடிவிலுள்ள உணவின் சத்துக்களை உறிஞ்சுகின்றன. இப்படி உறிஞ்சப்பட்ட சத்தே இரத்தமாகி இருதயத்துக்கு எடுத்துச் செல்லப்படும். அங்கிருந்து நுரையீரல் சென்று தூயதாகிப் பின் அந்த உணவுச் சத்து—இரத்தம் உடல் முழுதும் பரவி உடலுக்கு வலிவும் பொலிவும் வெப்பமும் வளர்ச்சியும் தருகின்றது.

உணவின் எஞ்சிய பாகம்—சக்கையும் நீரும் பெருங்குடல், கருவாய்களின் வழியாக மலமாகவும் சிறு நீராகவும் வெளிப்படுகின்றன. இந்தச் செயல் உடலில் சரிவர நடப்பதே உடல் நலம் அல்லது ஆரோக்கியம் எனப்படும்.

(வாய் முதல் ஆசனம் வரை உள்ள தொடர்ச்சியானவழிக்கு உணவுப்பாதை (Alimentary canal) என்பது பெயராகும்).

வயிறு நிறைய உண்ணுமல், முக்கால் வயிறு தான் சாப்பிட வேண்டும். சாப்பிட்டு எழுந்திருக்கும் பொழுது, பசி கொஞ்சம் இருப்பது போன்ற உணர்ச்சி வேண்டும். சாம்பார், ரசம், புளிக்குழம்பு முதலியவை

குடியின் விளைவு!

அதிகமாகக் குடித்தால் கல்லீரல் பாதிக்கப்படுவதுடன், இருதயமும் பாதிக்கப்படும் என்று இதுவரையில் கேள்விப் பட்டுள்ளோம். ஆனால் இப்போது அதனால் எலும்பும் பாதிக்கப்படுவதாகப் புதிதாகக் கண்டுபிடித்துள்ளார்கள். அதிகமாகக் குடிப்பதால் எலும்புகள் தாமாக உடைவதற்குவேண்டிய நிலையும் ஏற்பட்டுவிடுகிறதாம்.

—கனடாவின் கண்டுபிடிப்பு.

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

களைச் சாதத்துடன் சேர்த்துக் கொழ கொழ என்ருக்கி, மெல்லுவதற்கு இடங்கொடாமலும், செயற்கை ருசியை அதிகப் படுத்தியும், சோற்றை அப்படியே விழுங்குகின்ருேம்.

அரிசி ஓர் உயர்தரமான உணவுப் பொருள். சோற்றை வாயின் உமிழ் நீரோடு கலக்க விடாமல் விழுங்குவதால்தான் நீரிழிவு போன்ற கொடிய வியாதிகள் உண்டாகின்றன. மென்று சாப்பிட்டால் அளவாகத்தான் சாப்பிட முடியும்; அதிகம் உண்ணத் தேவைப்படாது. இது அனுபவம். குழம்பு, சாம்பார், ரசம் வகைகளைச் சேர்த்துச் சாப்பிடுவதால் அமிர்தமான அன்னம் கூட நஞ்சாக மாறி விடுகிறது.

ஆகையால் இப்பழக்கத்தை விரைவாக உண்ணும்முறையை விலக்கிக்கொள்ள வேண்டும். முதலில் குழம்பு, ரசம், சாம்பாரை அறவே விளக்குவதற்குக் கஷ்டப்படுகிறவர்கள், கொஞ்சங் கொஞ்சமாகக் குறைக்கப் பழக வேண்டும். சிறிது குழம்பு சிறிது ரசம் இவற்றில் சாதத்தைப் புரட்டிக் கெட்டியாய்ப் பிசைந்து சாப்பிட்டு வந்தால் நாளடைவில் சாம்பார் ரசம் இன்றியே பாலும் பாலால் கிடைக்கும் பொருள்களும் சேர்த்துச் சாப்பிடும் பழக்கம் ஏற்படும்.

கீரை, கூட்டு, அவியல், துவையல் முதலியவைகளைச் சாதத்துடன் போட்டுக் கெட்டியாகப் பிசைந்து, நன்ருக மென்று சாப்பிட வேண்டும்.

மோர் ஓர் இயற்கை அமுதம். இதைக் கடைசியாக அன்னத்துடன் கலந்து சாப்பிடுதல் மிக நல்லது.

'பசித்துப் புசி, வியர்த்துக் குளி' என்பது பழமொழி. இதன்படி பசித்துண்ணின், எவ்வுணவாயினும் நல்ல சுவையுடையதாகத் தோன்றும்அஃது உடலுக்கும் நன்மை விளைக்கும் ஆகவே, இம்முறைகளைக் கைக்கொண்டு அனைவரும் நீடிய நல் வாழ்வு பெறுவார்களாக!

அற்றதறிந்து கடைப்பிடித்து மாறல்ல
துய்க்க துவரப் பசித்து
மாறுபா டில்லாத உண்டி மறுத்துண்ணின்
ஊறுபா டில்லை உயிர்க்கு

விந்துவைப்பற்றி !

சாதாரணமாக மனிதனுடைய விந்துவின் உயிர் அணுக்கள் ஒரு மணி நேரத்தில் 10·5 செ.மீ. தூரம் நகருகிறதாம் எத்தனை வேகமாக அவைகள் நகருகின்றனவோ, அந்த அளவிற்கு பெண்களின் கருமுட்டையைச் சுலபமாகக் கருக்கொள்ளச் செய்ய உதவுகின்றன.

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

பழங்களிலுள்ள வைட்டமின் மதிப்பீடு

	ஏ	பி1	பி2	பி6	சி
ஆப்பிள் பழம் ...	40	120	30	2	95 mg
சீமை வாதுமைப் பழம் ...	800	30	196	—	8
நேந்திர வாழைப்பழம் ...	400	150	30	—	1
வெள்ளரிப்பழம் ...	240	30	4	—	7
பேரிச்சம்பழம் ...	600	90	30	—	—
நெல்லிக்கனி ...	240	—	—	—	600
திராட்சைப்பழம் ...	15	40	10	—	3
கொய்யாப் பழம் ...	74	30	30	137	299
பலாப்பழம் ...	540	30	73	—	—
மாம்பழம ...	4800	40	50	—	15
மூலாம்பழம் ...	2400	40	31	—	35
ஆரஞ்சுப் பழம் ...	350	120	60	39	68
பப்பாளிப் பழம் ...	2020 to 3000	40	250	113	33 to 136
அன்னாசிப்பழம் ...	60	90	120	—	120
வாழைப் பழம் ...	124	50	170	—	6
மாதுளம் பழம் ...	—	—	100	—	16
பூசனிப்பழம் ...	94	60	40	48	2
தக்காளிப்பழம் ...	320	120	60	—	32
தர்ப்பூசனிப்பழம் ...	500	20	66	—	—
விளாம்பழம் ...	—	—	170	—	—
இலந்தைப்பழம் ...	70	—	—	—	—
எலுமிச்சை ...	—	—	—	—	63
வில்வப்பழம் ...	—	—	134	—	8
அத்திப்பழம் (புதிது) ...	270	40	50	—	2
அத்தி உலர்ந்தது ...	150	150	90	—	—
பிளம் ...	100	20	40	—	9
பீச் பழிது ...	1200	30	40	—	8
பீச் உலர்ந்தது ...	3000	10	20	—	12

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

கண்டங்கத்தரியின் அற்புதப் பயன்

[டாக்டர் சிற்சபை]

கண்டங்கத்திரிச் செடி நம் நாட்டில் எங்கும்மிகச்சாதாரண மாக வளர்வது. இதில் இரண்டு மூன்று வகைகள் இருப்பினும் இவற்றின் மருத்துவக் குணம் ஒன்றே. சளியைக் கரைக்கும் மூலிகைகளில் கண்டங்கத்திரி சிறந்தது ஒன்றாகும்.

இது சளியைக் கரைப்ப தோடமலாமல் நீரைப் பெருக் கும் ஆற்றலுமுள்ளது. வீக்கத் தைக் கரைக்கும் சக்தியும் கண் டங்கத்திரிக்கு உண்டு. மேலும் கப சம்பந்தப்பட்ட காய்ச்ச லைத் தணிக்கும். நாள்பட்ட க்ஷயரோகம், சுவாசகாசம் போன்ற வியாதிகளுக்குக் கண் டங்கத்திரியை ஆதிசரக்காகக் கொண்டே பல மருந்து முறை கள் உள்ளன.

கண்டங்கத்திரிச் செடி முள் நிரம்பியது. பூ நீலநிறமுடையது. காய் சுண்டைக்காயைப் போன்று பச்சையாகவும், பழம் மஞ்சளாகவும், சில வெண்மை யாகவும் சுண்டைக்காய்ப் பரு மன் ஆகவும் இருக்கும்.

சிலர், "சிறு எலுமிச்சங்காய் அளவுள்ள காய்க்கும் கண்டங் கத்திரி உள்ளது. அது மிகவும் சிறப்புடையது. இராமலிங்க அடிகள் கூறிய கண்டங்கத்திரி அதுவே தான்" என்றும் கூறு கின்றனர். அது தமிழ் நாட்டில் சுலபமாகக் கிடைப்பதில்லை. அப படித் தேடிக் கண்டறிந் தாலும் இரண்டிற்கும் குணம் ஒன்றே தான்.

எனவே, நமக்குச் சுலபமாகக் கிடைக்கும் கண்டங்கத்திரி யையே பயன்படுத்திக் கொள் ளலாம்.

கண்டங்கத்தரி கியாழம்:

உலர்ந்த கண்டங்கத்திரிச் சமூ லத்தை (இலை, தண்டு, வேர்)

திக்குவாய்க்குப் புதிய சிகிச்சை முறை!

திக்குவாய் உள்ளவர்கள் ஒரு புத்தகத்தின் பல பக்கங்களை பெரிய எழுத்துக்களில் தினந் தோறும் அழகாக எழுதினால், அவர்களின் மனநிலையும், மன உறுதியும் மேம்பட்டுத் திக்கு வாய்க் கோளாறு படிப்படி யாகக் குறைகிறதாம்.

—ரஷ்ய கண்டுபிடிப்பு

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

பஞ்சுபோல் நசுக்கி 20 கிராம் எடுத்து, ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டுக் கால்படி தண்ணீர் விட்டு நான்கில் ஒரு பாகமாகச் சுண்ட வைத்து வடிகட்டிக் காலை, மாலை 45 மிலி. வீதம் அருந்திவர, இருமல், சுரம், சுவாசகாசம் முதலியவற்றை நீக்குவதுடன் கபத்தை எளிதில் கரைக்கும். சிறுநீரை அதிகம் போக்கும். கபத்தோடு வரும் காய்ச்சல்களுக்கு இந்த கியாழம் மிகச் சிறந்தது.

கண்டங்கத்திரி எண்ணெய்

கண்டங்கத்திரி இலைச் சாற்றுடன் அல்லது கியாழத்துடன் சமன் அளவு நல்லெண்ணெய் கூட்டிப் பதமூறக் காய்ச்சி வடிகட்டி வைத்துக் கொண்டு, தலைவலி, அக்குள் நாற்றம், கீல் வாதம் முதலியவைகளுக்கு மேற்பூசித் தேய்க்கக் குணமுண்டாகும்.

கண்டங்கத்திரி இலைச் சாற்றுடன் ஆளி விதை எண்ணெய் (Olive oil) கூட்டிப் பதமாகக் காய்ச்சிக் கை கால்களில் வரும் வெடிப்புகளுக்குப் பூசி வர விரைவில் அவை குணமாகும்.

கபசுரக் கியாழம்

கண்டங்கத்திரி வேர், ஆடாதோடை வேர், சுக்கு, திப்பிலி, சிற்றரத்தை (சன்னராஷ்டம்), ஓமம் இவைகளை வகைக்குக் 10 கிராம் வீதம் எடுத்து இடித்து, ஒரு குடுவையில் போட்டு அரை லிட்டர் தண்ணீர் விட்டுக் கால் லிட்டராகச் சுண்ட வைத்து வடிகட்டிக் காலை, மாலை பாதியாகக் கொடுத்து வரக் கபசம்பந்த மான சுரம் நிவர்த்தியாகும்.

கண்டங்கத்திரி ரசாயனம் சேரும் சரக்குகள்:

கண்டங்கத்திரிச் சாறு கிராம் 40 கருந்துளசீச் சாறு கிராம் 80, ஆடாதோடைச் சாறு கிராம் 120, தேன் கிராம் 240 இவைகளை ஒரு பழகின வாய் அகன்ற மண் சட்டியில் விட்டு அடுப்பில் வைக்கவும்.

அதனுடன் சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, கடுக்காய், நெல்லி வற்றல், தான்றிக்காய், கிராம்பு (இலவங்கம்), இலவங்கப் பட்டை, ஏலம், ஜாதிபத்திரி, சித்தரத்தை, பேரரத்தை, அதிமதுரம், தாளிசபத்திரி, ஜாதிக்காய், ஆக பதினேந்து சரக்குகளையும் பொன்மேனியாக

நீங்கள் சிரித்தால்!

உங்கள் நுரையீரலிலிருந்து அதிக அளவு கார்பன்-டை-ஆக்ஸைட் வெளியேறுகின்றது. உங்களது கண்கள் கூர்மை பெற்றுப் பிரகாசமடைகின்றது; வியர்வையும் வெளியேறுகின்றது. ஆகவே எப்போதும் சிரித்து மகிழுங்கள்!

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

புற்று நோய்க்குப் புதிய மூலிகை!

சென்னை அறிஞர் அண்ணா மருத்துவமனை வளாகத்திலுள்ள கேப்டன் ஸ்ரீனிவாசமூர்த்தி மூலிகை ஆராய்ச்சிக் கூடத்தில் புற்று நோய்க்குப் புதிய மூலிகை ஒன்றைக் கண்டுபிடித்துள்ளனர்.

இந்த மூலிகை எலும்புப் புற்று நோயையும், உதடு தாடைகளில் ஏற்படும் புற்று நோயையும், கர்ப்பப்பை புற்றுநோயையும் குணப்படுத்துவதாக அந்நிலையத்தின் இயக்குநர் சொல்கின்றார்.

இந்த அதிசய மூலிகை, யாவரும் அறிந்த "தூதுவளை" (Solanum Trilobatum) என்று சொன்னால் உங்களுக்கு வியப்பாக இருக்கிறதல்லவா!

வறுத்து இடித்துத் தூள் ஆக்கித் தனித்தனி இரண்டு கிராம் அடுப்பிலுள்ள சட்டியில்போட்டுச் சிறு தீயாக எரித்து, விரலால் அழுத்தும்படியான இளகிய பதத்திற்குக் கிளறி வைத்துக் கொள்ளவும்.

அளவு:-

காலை. பகல், மாலை மூன்று வேளையும் ஒரு விரலில் தோய்த்தெடுத்த மருந்தை குழந்தைகளின் நாவில் தடவவும்.

நீரும் நோய்கள்!

கொடிய கக்குவான் இருமல்-பத்து நாளில் பூரண குணமடையும். கப சம்பந்தமான இருமல், ஈளை, கஷ்ட சுவாசம் இவைகளுக்குக் கொடுத்து வரக் கபத்தை எளிதில் கரைத்து உபத்திரவத்தை நீக்கும். இதை ஈளைக் குழந்தைகள் முதல் முதியோர் வரை அருந்தலாம்.

கண்டங்கத்திரிக்காய்

காயைச் சுண்டைக்காய் போன்று குழம்பிலிட்டு அளவாக அருந்தினால் பசித் தீபனத்தை அதிகப்படுத்தும். கபரோசிகளுக்கு மிகுந்த நன்மையைத் தரும். இதனை அதிக அளவில் சாப்பிட்டால் சில தேகிகளுக்குச் சீதபேதியை உண்டு பண்ணும். ஆகையால் சரீரத்தின் கூறுபாடு அறிந்து அளவோடு பயன்படுத்தவும்.

கண்டங்கத்திரிப் பழம்

கண்டங்கத்திரிப் பழத்தை ஒரு பழசின மண்பாண்டத்தில் போட்டு, அது நிறையத் தண்ணீர்விட்டு அடுப்பில் வைத்து நன்றாக வேகவைத்துக் குழம்பு பதமாக இருக்கும்போது. அதனில் நான்கில் ஒரு பங்கு நல்லெண்ணெய் கூட்டி, மெழுகு பதம் வரக் காய்ச்சி வடித்து வைத்துக்கொள்க.

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

இத்தைலத்தை வெண் குட்டத்திற்கு மேலுக்குத் தடவிவர சிறிது நாளில், வெண்மை மறைந்து இயற்கை நிறத்திற்குத் தோல் மாறும்.

இதனைக் காது நோய்க்கு இரண்டொரு சொட்டு விட்டு வர அந்நோய்க் குணமாகும்.

கண்டங்கத்திரிப் பழத்தை உமிக் காந்தலில் சுட்டுக் கல்வத்தில் அல்லது அம்மியில் வைத்துப் பாகல் இலைச் சாறு விட்டு வெண்ணெய் போல் அரைத்து வழித்து ஒரு கோப்பையில் போட்டு மத்தித்து சூரிய ஒளியில் சிலநாள் வைத்துப் பல்லில் தடவி வர பல் பூச்சி அற்றுப்போம்.

விக்கத்திற்குக் குடிநீர்:

கண்டங்கத்திரிச் செடியைப் பச்சையாகக் கொண்டுவந்து, குறுக நறுக்கி 50 கிராம் எடுத்து முந்நூறு மிலி தண்ணீரில் போட்டுக் கொதிக்க வைத்து அதனை நான்கில் ஒரு பாகமாகச் சுண்ட வைத்து வடிகட்டி தினமும் காலையில் மட்டும் கொடுத்து வர உடலில் நீர்ரற்றம் தணும் வயிறு, உடல் வீக்கத்துடன் காய்ச்சல் ஆகியவை குணமடையும்.

இதுகாறுங் கூறியவற்றுல் கண்டங்கத்திரிச் செடியானது வளரும் எளிமையும், அதன் வேர், தண்டு, இலை, காய் கனி ஆகியவை நோய்கள் தீர்க்கும் வகைகளும் பிறவும் தெளிவாகின்றன.

"அருமையில் எளிய அழகே போற்றி"

— திருவாசகம்

பெற்ற தாயின் இறுதி ஆசை

ஒரு தாய் இறக்கும்பொழுது, தன் அன்புக்குரிய இளைய மகனை அருகில் அழைத்து "வாழ்நாள் முழுதும் மது அருந்துவதில்லை; புகை பிடிப்பதில்லை" என்று வாக்குறுதி அளிக்கும்படி வேண்டினள்.

அப்படியே தாய் சொல்லைத் தட்டாது, தன் இளமைப் பருவம் முதல் இறுதிக் காலம் வரையில், இக்கீய பொருட்களைத் தீண்டாது வாழ்ந்த அந்த மகன் தான், அடிமைத் தளையை அறவே நீக்கிப் பெரும்புகழ் கொண்ட சிறந்த அமெரிக்க ஐனதிபதி, ஆபிரகாம்லிங்கன்.

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

பெண்கள் பகுதி

திருமணம் ஆன பெண்கள் விட்டு விலக்காகும்போது கவனிக்கவேண்டிய ஒழுங்கு முறைகள் :

1. பகலில் உறங்கக் கூடாது- அதன் விளைவுகள் அவர்களுக்குப் பிறக்கும் குழந்தைகள் உறக்கமுடையதாகவும், முகப் பொலிவு குறைந்ததாகவும் இருக்கும்.

2. கண்ணுக்கு மை இடலாகாது— மை இட்டால் பிறக்கும் குழந்தை மந்தப் பார்வையுள்ளதாகவோ, அன்றிக் குருடாகவோ இருக்கும்.

3. மணமுள்ள பூச்சுகள், பவுடர் முதலியன ஆகா — இதனால் குழந்தை வறுமை நிலையை அடையும்.

4. தலைக்குத் தைலம் தடவக் கூடாது— அப்படிப் பூசினால் குழந்தை வறட்சி பெற்றிருக்கும்.

5. நகத்தைக் கிள்ளுதல், அறுத்தல் கூடாது— அவ்வாறு செய்தால் பிறக்கும் குழந்தைகள் மற்றவர்களால் இகழத்தக்க செயல்களைக் கொண்டிருக்கும்.

6. அளவு கடந்து பேசுதல் கூடாது— பேசினால் குழந்தை பருத்து விகாரமடையும்.

7. அதிகம் சிரித்தல் ஆகாது- சிரித்தால் குழந்தையின் நாவும் உதடும் கருத்திருக்கும்.

8. அழுதல், புலம்புதல், அதிகக் கவலை கொள்ளுதல் கூடாது அவ்வாறு செய்யின் குழந்தை அதிகமாக வெட்கப்படும் இயல்புடையதாகவும், எளிய செயல்களாலும் நடுக்கம் கொள்ளும் தன்மையுடையதாகவும் இருக்கும்.

9 புணர்ச்சி கூடவே கூடாது— புணரின், இரத்தம் அதிகரித்து ஆபத்து நேரிடும். கணவனுக்கு ஜன்னி தோன்றி மரணம் உண்டாகும். (இப்படி மரணமுற்றோர் பலராவர்)

10. குளிர்ந்த காற்றுப்படும்படி இருத்தல், குளிர்ந்த நீரால் முகம் கை, கால்களைக் கழுவுதல் தலை முழுகுதல், மழையில் நனைதல், பனிக்கட்டி, புளித்த தயிர், மோர் அருந்துதல் செய்தால்— வெளிப்படும் இரத்தம்

****

திராட்சைப் பழத்தில் !

பொட்டாசியம்	52.99	சதவிகிதம்
சோடியம்	3.68	,,
கால்சியம்	6.91	,,
மெக்னீசியம்	3.29	,,
இரும்புசத்து	1.19	சதவிகிதம் உள்ளன.

****

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

கடினமுள்ளதாகவும், கனமுள்ளதாகவும் இருக்கும். இது பிணிச் சூதகம் எனப்படும்.

11. மலச்சிக்கல் இருக்கும் படி நேரிட்டால்— வயிறு முழுதும் வலி, குத்தல், வாளால் அறுப்பது போன்று இருத்தல், கையும், காலும், நாவும் தடித்தல், உணவு உண்டபின் உடலெல்லாம் மினுமினுத்துக் காணல், கிடந்த இடத்திலேயே கிடத்தல் ஆகிய தீமைகள் உண்டாகும்.

12 குதித்தல், தாண்டல், அவசரமாக அலுவலகத்துக்கு ஓடல் நிகழ்ந்தால்— உடல் நலக் கேடு விளையும்.

13. காற்றில் அதிகமாக நடமாடலாகாது—நடமாடின் பிறக்கும் குழந்தை பைத்தியமாகப் பிறக்க ஏதுவாகும்,

14 உடலைச் சுத்தமாக வைத்திருத்தல் வேண்டும்— அழுக்கு ஆடை, கந்தை முரட்டுத் துணி உடுத்தல் கூடாது— அதனால் பின்வரும் சந்ததியினர் வறுமை அடைவர்.

15. அந்த நாட்களில் எந்த சிவர சிகளுக்கும் அன்னம் இடல் கூடாது.

பெரும்பாடு என்னும் உதிரப் போக்கைத் தடை செய்ய வழி!

1. சிவப்பக் கீரைத் தண்டை புளி சேர்க்காமல் பருப்புச் சேர்த்துச் சமைத்து உணவுடன் அருந்தவும்.

2. கலியாண முருங்கைப் பூவைப் புளி நீக்கிப் பருப்புச் சேர்த்துச் சமைத்து உணவுடன் சாப்பிடவும்.

3 செம்பருத்திப் பூவை (செம்பரத்தன்) தினமும் காலையில் ஆறு பூ வீதம் வாயிலிட்டு மென்று சாப்பிடவும்.

4 அசல் பட்டுத் துணியைக் கொளுத்திக் கரியாக்கி வைத்துக் கொண்டு, வேளைக்கு ஒரு சிட்டிகை (துவரை அளவு) வாயிலிட்டு வெந்நீர்குடிக்கவும்.

மேற்கண்ட முறைகளினால் உதிரப்போக்கைத் தடை செய்து விடலாம்.

மாதவிலக்கில் சிலருக்கு உண்டாகும் தொல்லைகள் தீர்க்கும் மருந்து!

வல்லாரை இலை (நாட்டு மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும்) வாங்கி நன்கு உலர்த்தித் தூள் செய்து வைத்துக்கொள்ளவும்.

தினமும் காலை, மாலை அவ் வல்லாரை இலைச் சூரணம் ஒரு ஸ்பூன், சுக்கு 5 கிராம், சோம்பு 5 கிராம் தட்டிப் போட்டு 200 மிலி தண்ணீர் விட்டுக் கொதிக்க வைத்து வடிகட்டிக் குடிக்கவும். மாதவிலக்குச் சம்பந்தமான எந்தத் தொல்லையும் ஏற்படாது.

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

புகையிலையின் பொல்லாங்கு

டாக்டர்
எஸ். ராஜன்

மிக்கள் இவ்வுலக வாழ்வுக்குத் தேவையில்லாத — ஏன் வாழ்வுக்குத் தீங்கு விளைக்கக் கூடிய சில கெட்ட பழக்கங்களை ஆய்ந்து பாராமல் மேற்கொண்டு, பின் அவற்றைக் கைவிட முடியாமல் பல அல்லல்களுக்கும் தொல்லைகளுக்கும் ஆளாகின்றார்கள். அத்தகைய தீய பழக்கங்களுள் ஒன்றே புகையிலையை உபயோகிப்பது, இங்கு இக்கட்டுரையில் அது குறித்து சிறிது விரிவாக நோக்குவோம்.

நம் நாட்டில் புகையிலைப் பிரியர்கள், பொடிப் பிரியர்கள், பீடி, சுருட்டு, சிகரெட்டுப் பிரியர்கள் மிகவும் மலிந்து காட்சியளிக்கிறார்கள். இவர்கள் இவற்றை ஏன் உபயோகிக்கிறார்கள்? இவற்றுல் உடலுக்கு ஒரு சிறிதாவது நன்மையுண்டா?

இவர்கள் பணத்தையும், உடல் நலத்தையும் முறையே வீணுக்கியும் கெடுத்து மற்றவர்கட்கும் தொந்தரவு கொடுக்கும் நடைப் பிணங்களாய்க் காட்சியளிக்கிறார்கள். எனவே, புகையிலையின் தீய தன்மைகளைப் பற்றி ஒரு சிறிதாவது தெரிந்து கொண்டால் நலம் பெற்று வாழலாமல்லவா?

புகையிலை முதலில் அமெரிக்காவில் உற்பத்தியாயிற்று. 1492 ஆம் ஆண்டில் அமெரிக்காவை கண்டுபிடித்த கொலம்பசுடன் சென்றவர்கள் அங்கு அமெரிக்கர்கள் புகைப் பிடிப்பதைக் கண்டார்கள். பின், அப்பொருள் இங்குக் குடியேறியது.

இப்படியாக நமது நாட்டில் 300 ஆண்டுகளுக்கு முன் புகையிலை கொண்டுவரப்பட்டது. இந்தியாவின் மீது படையெடுத்த கஜனி முகம்மது, தைமூர், பேரரசர் அக்பர், ஔரங்கசீப், ஜகாங்கீர் காலங்களில் ஹுக்கா பங்கி, குடாக் என்ற வகைகளில் புகையிலை பயன்படுத்தப்பட்டது.

****

இக்காலச் சித்தர்யார்?

உலகம் இன்றுவரையும் கண்டு அறியாத முறையில், சென்ற பல ஆண்டுகளாக உணவு, உறக்கம் நீர், மலம் ஏதுவுமின்றி யோகத்தில் இருப்பவர்கள் இந்தியாவில் இமயம் முதல் குமரி வரை உண்டு. குறிப்பாக ஆந்திர மாநிலத்தில் மும்முடி வரத்தில் பாலயோகி என்பவர் 50, 60 ஆண்டுக்கு மேலாக இப்படி இருந்து வருகின்றார். இவர் இக்காலச் சித்தராகும்.

****

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

இப்போது 70 கோடி மக்கள் 70 கோடி ரூபாய் பெறுமான மூள்ள புகையிலையைப் பிடி, சிகரெட், சுருட்டு, பொடி, வாய்ப் புகையிலை என உப யோகிக்கிறார்கள். சிகரெட். நுரையீரலையும், பொடி மூளை யையும், வாய்ப் புகையிலை சீர ணக் கருவிகளையும் உடனடி யாகக் கெடுக்கின்றன.

புகையிலையிலுள்ள முக்கிய மான விஷப் பொருள்கள் நிக்கோடின். சியானேஜின், ஹைட்ரோனியானிக் ஆசிட், கார்பன்டையாக்சைட், கார்பன் மானாக்சைட் ஆகியவைகளா கும்.

'நிக்கோடின்' என்ற விஷச் சத்து இதயத்தைக் கெடுக்கிறது இதனால் இருதயம் ஒரு சமயம் வேகமாகவும். மற்றொரு சமயம் வேகமாகவும் துடிக்க ஆரம்பிக் கும். திடீரென இருதயத் துடிப்பே நின்றும் போய்விடும்.

புகை பிடித்தவுடனே முத லில் சீரண ரசங்கள் அதிகமாய் ஊறும். ஆனால், படிப்படியாய் ஊறுவது குறைந்து போகும். அப்போது சாதாரண உணவு

****

பகல் நித்திரை

பகலில் தூங்குபவர்களுக்குப் பதினெட்டு வகையான வாத நோய்கள் வருவதற்கு வாய்ப்பு உண்டு எனச் சித்த நூல்கள் கூறுகின்றன.

****

கூட செரிக்க வழியில்லாமற் போய்விடும்.

இப்புகை நரம்புத் தளிர்ச்சி, புத்தித் தடுமாற்றம், இருதயக் கோளாறு இவைகளை உண்டு பண்ணும். பொடி போடுபவர் களுக்கு மூளைக் கோளாறு, கண் பார்வை குறையும். புற்று நோய் உண்டாகும்.

இந்தப் புகையிலை எந்த நாட் டில் தோன்றியதோ அந்த நாட்டு அரசு, அதில் உள்ள தீமைகளை உணர்ந்து, "அம் மக்கள் புகை பிடிக்கக் கூடாது என்று தடை உத்திரவு போட்டு அவர்களின் சுகாதாரத்தை வளர்த்து வருகிறது. நம் நாட் டிலோ வெட்கம்! வெட்கம்!!

அமெரிக்காவில் மட்டும் சிக ரெட்டு பிடிப்பதால் ஆண் டொன்றுக்கு முன்று இலட்சம் பேர்கள் அகால மரணமடை கிறார்களாம்.

இந்தியாவில் 13 சிகரெட்டு உற்பத்தி செய்யும் தொழிற் சாலைகள் உள்ளன. அவை களில் ஆண்டுதோறும் சுமார் 1345 கோடி மதிப்புள்ள 5823 கோடி சிகரெட்டுப் பாக்கெட்டு கள் உற்பத்தியாகின்றனவாம்.

1966-67ல் இத்தொழிற்சாலை களுக்கு 1,87,49,000 ரூபாய் அந் நிய செலாவணி வசதியை இந்திய அரசாங்கம் வழங்கி யுள்ளது. இத்தொகை அந்நிய நாட்டுப் புகையிலையை இந்தி யாவில் இறக்குமதி செய்வதற்

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

காக வழங்கியுள்ளது. இதைத் தவிர அந்நிய நாட்டுச் சிகரெட்டு கம்பெனிகள் லாபத்தில் 1,60,544 ரூபாய்கள் அந்நிய நாடுகளுக்கு அனுப்ப அனுமதி வழங்கியுள்ளது.

எனவே, இதனால் ஆண்டு தோறும் 3,47,93,544 ரூபாய்கள் இந்தியாவிற்கு நஷ்டம். மக்களுக்கு ஏற்படும் லாபமோ சுவாசப்பையில் புற்று நோயும் நரம்பு பலவீனமும், இருதய பலவீனமும் மற்றும் பல நோய்களும் அகால மரணமும் தாம்.

இந்திய அரசியல் சட்டம் 43வது பிரிவு பொது மக்களின் சுகாதாரத்தைக் காப்பாற்ற வேண்டுமென்று கூறுகிறது.

சிகரெட்டில் "நிகோடின்" என்ற விஷச் சத்து உள்ளது என்று எவரும் அறிவர்; கூறுவர். அப்படி இருந்தும் அதை உற்பத்தி செய்ய அனுமதிக்கின்றது இந்திய அரசு.

அமெரிக்க வாஷிங்டனில் விமானப்படை ஆஸ்பத்திரிகள் எதற்கும் சிகரெட்டுகளை நன்கொடையாகக் கொடுக்கக் கூடாது என்று யு.எஸ்.சர்க்கார் தடை விதித்துள்ளது.

புகை பிடிக்கும் தீமையைப் பற்றி மற்றொரு குண்டு இப்போது விழுந்திருக்கிறது. அமெரிக்காவிலேயே மிகவும்வலிமை வாய்ந்த மருத்துவர்களின் அமைப்பான அமெரிக்க மருத்துவர் சங்கம் தான் அந்தக் குண்டை வீசி இருக்கிறது.

****

தூங்கும் நேரம்

குழந்தைகள் 10 மணி நேரம்-பாலர்கள், கடும் உழைப்பாளர்கள் 8 மணி நேரம்—பெண்கள் 7 மணி நேரம்—வயோதிகர்கள் 6 மணி நேரம்.

இரவு 10 மணிக்குமேல் கண் விழிப்பது நன்றன்று. நன்குய் விடியுமுன் எழுந்திருப்பது நோய்கள் அணுகாமற் காக்கும் மேலும் மனம் அமைதியாக இருக்கும் இரத்தக் கொதிப்பு நரம்புத் தளர்ச்சி...இவை உண்டாகா.

****

இலட்சக்கணக்கான இளைஞர்களுக்காக அந்த அமைப்பு ஒரு சிறு வெளியிட்டை விளம்பரமாகித்து உள்ளது. அதில் சிகரெட்டு பிடிப்பது ஆயுளை மட்டும் சுருக்கவில்லை; நுரையீரல் முத்திரப்பை ஆகியவற்றில் புற்று நோயை உண்டாக்கும். இருதய இரத்த ஓட்ட நோய், இருதயச் சதைச் சேதம் தமனி நோய், மிகுந்த இரத்த அழுத்தம் போன்ற இரத்த ஓட்ட நோய்களை அதிகரிக்கச் செய்யும் என்றெல்லாம் அந்த வெளியிட்டில் எச்சரிக்கை செய்யப்பட்டிருக்கிறது.

சுவாசப்பையைச் சுற்றியுள்ள திசுக்களுக்கு புகையுண்டாக்கும் சேதங்களைப் பற்றிய ஆராய்ச்சி உண்மைகளையும் அது வெளியிட்டுள்ளது.

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

நம் இந்திய அரசு இவை களைக் கவனித்தாவது நம் நாட்டு மக்களைப் புற்று நோய்க்கு இரையாக்காமல் பீடி சிகரெட்டு முதலியவற்றிற்கு உடனடியாகத் தடை விதித் தால் புற்று நோய் மருத்துவ மனைகளில் கூட்டம்குறையுமே!

பெரும் பொருட் செலவு செய்து புற்றுநோய் மருத்துவ மனைகளைத் திறந்து கொண்டே இருப்பதைவிட நோயே வரா மல் தடுப்பதற்குச் சிறுஉத்திரவு கள் போதுமே?

புகைப்பிடிப்பவர்களுக்கு இல் லற சுகம் கிடையாது. இது 40 வயதுக்குமேல் நன்கு விளங் கும். புகையிலையை உபயோ கிப்பவன் குடிகாரன் செய்யத் துணியாத குற்றங்களையும் துணிந்து செய்வான்.

"மருந்தை முறித்துவிடும் வாய் வறளச் செய்யும்
திருந்து பலவீனஞ் சேர்க்கும்—பொருந்து பித்தம்
உண்டாக்கும் விந்தழிக்குய ஓது புகையிலையைக்
கண்டாக்கும் ஆகாது காண்.
—அகத்தியர்

புகை பிடிக்கும் பழக்கம் ஏற்பட்டுவிட்டால் அதை விடுவது எளிதான காரியமன்று. எனினும், யோகாசனம், பிராணயாமம் காயகல்பப் பயிற்சி முறையோடு பழகி வந்தால் தீய பழக்கத்தை எளிதில் ஒழித்துவிடலாம்,

கண்புகையும் நெஞ்சுலரும் கைகால் அயர்ந்து விடும்
வெண்புகையால் மேனி வனப்பிழக்கும்—உண்மையே
ஈரல் கருகும் இந்திரிய நஷ்டமாம்
பாரப் புகையிலையின் பண்பு.
—தேரையர்

குழந்தைக்கு அதிக காய்ச்சலில் வலிப்பு ஏற்பட்டால்

ஒரு பேசினில் வெந்நீர் கொண்டுவந்து, அதில் ஒரு கை அளவு உப்பைப் போட்டுக் கரைத்து அந்த நீரில் வலித்துக் கொண்டிருக்கும் குழந்தையத் தூக்கி, நீரில் விட்டுத் தலையைமட்டும் நீருக்கு மேல் தூக்கிப்பிடித்துக் கொண்டு, சுமார் பதினைந்து நிமிடம் வைத்திருக்க வேண்டும். சுரமும், வலிப்பும் குறைந்துவிடும்.

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

காயகல்பப் பயிற்சி விளக்கம்

சென்ற இதழில் வெளிவந்த காயகல்பப் பயிற்சிக் கட்டுரைக்கு மேல் விபரம் கேட்டுப் பல அன்பர்களிடம் இருந்து கடிதங்கள் வந்த வண்ணம் உள்ளன. ஆகஸ்டு மாதவாக்கில் நடைபெற உள்ள இப் பயிற்சிக்கான தேதி, இடம் குறித்த அறிவிப்புகள் பின்னல் தெரிவிக்கப்படும்.

இதற்கிடையே எளிய முறையான குண்டலினி யோகப் பயிற்சியைக் கற்றுக் கொண்டால், யோகிராஜ் வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள் நடத்த உள்ள காயகல்பப் பயிற்சியின் பயனை நிறைந்த அளவில் பெறலாம்.

எளியமுறை குண்டலினி யோக பயிற்சியும், நீள் ஆயுளும், தேக ஆரோக்கியமும் தரக்கூடிய எளிய உடற்பயிற்சியும் ஒவ்வொரு வாரமும் சனிக்கிழமை மாலை 7-30 மணிக்கு 4, ராஜவீதி, சிற்சபை இல்லத்தில் கற்றுத் தரப்படும்.

இப்பயிற்சிகளைப் பெண்களும் பெற வேண்டுகிறோம். மகரிஷியவர்களிடம் பயிற்சி பெற்ற அருள்நிதி திருமதி உ. அங்கயற்கண்ணி அம்மையார் பெண்களுக்குக் கற்றுத் தருவார். ஆடவர்க்கு அருள்நிதி செ. கோவிந்தராசன் கற்றுத் தருவார்.

உடற்பயிற்சி இலவசமாகக் கற்றுத் தரப்படும். பெண்கள் கற்றுச் சென்று தங்கள்வீட்டில் 9 வயதிற்கு மேற்பட்ட அனைவர்க்கும் சொல்லித் தரலாம். இதனால் சர்க்கரை வியாதி, ஆஸ்த்மா, இரத்த அழுத்தம், சிறுநீரகக் கோளாறுகள், சைனஸ் தொல்லை, மூட்டு வலி, இதயநோய்கள் அனைத்தும் நீங்கப் பெறலாம். இப்படி ஆயிரக்கணக்கானவர்கள் நலமடைந்துள்ளனர்.

இங்கு மட்டுமல்லாமல், மலேசியா, சிங்கப்பூர், கொரியா, ஜப்பான், அமெரிக்கா போன்ற நாட்டு அன்பர்களிடமும் மேற்சொன்ன இரு பயிற்சிகள் நலமளித்துள்ளன, புகழடைந்துள்ளன.

எளியமுறை குண்டலினி யோகம் பயில்வதால் மனம் அமைதியடைகிறது. உயிர்ச்சத்து எனும் விந்து வீணாக செலவழிவது முறைப்படுத்தப்பட்டு தேவையான அளவேசெலவாக வழி வகுக்கிறது.

பசியின்மை, வயிற்று வலி, சதா அழுகையா?

பத்து பைசா எடை வசம்பை சுட்டுக் கரியாக்கி வைத்துக் கொண்டு, அதில் ஒரு சிட்டிகை அளவு எடுத்து ஒரு பாலாடை நெந்நீரில் கரைத்துக் கொடுக்கவும் யாவும் குணமாய்விடும்.

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

மேலும், எண்ணம் ஆராய்தல், ஆசைச் சீரமைப்பு, கவலை ஒழித்தல், சினம் தவிர்த்தல், நான் யார்? ஆகிய பயனுள்ள தலைப்புகளில் ஒவ்வொரு வாரமும் ஒவ்வொரு சொற்பொழிவு நடைபெறும், மேலும் அன்பர்களும் தங்கள் அனுபவங்களைக் கூறலாம்.

மேலை நாடுகளில் இம்முறையைபௌத்தகுருமார்கள், கிறித்துவ குருமார்கள், இஸ்லாமிய குருமார்கள் உள்ளிட்ட எண்ணற்ற பெரியார்கள் புகழ்ந்து பயின்று வருகின்றனர் எந்நாட்டவரும், எம்மதத்தவரும், இதனைக் கற்றுப் பயனடையலாம்.

தமிழகச் சித்தர்கள் கண்ட எளியமுறை இது. மனத்தைச் சிறப்பாக வயப்படுத்திக்கொள்ளலாம். உடலியும் நோயின்றிப் பேணி வரலாம்.

எளிய முறை குண்டலினி யோகமும், உடற்பயிற்சியும் நேரில் மட்டும் 4, ராஜ வீதி விலாசத்தில் கற்றுத்தரப்படும். என்றாலும் இவை குறித்த மேல் விளக்கங்களை அரிமா சங்கம். ரோட்டரி சங்கம், பெண்கள் அரிமா சங்கம், தொழிலாளர் சங்கங்கள், அரசு ஊழியர்களின் சங்கங்கள், கல்லூரிகள் மேல்நிலைப் பள்ளிகள் மற்றும் இதர சங்கங்களோ, கூட்டு அமைப்புகளோ தெரிந்து கொள்ள விரும்பினால் நேரில் வந்து சொற்பொழிவுகள், கேள்வி – பதில்கள் வாயிலாக விளக்கம் பெறலாம் எனத் தெரிவித்துக்கொள்கிறோம்.

குறிப்பு : கட்டணம்

உடற்பயிற்சி	...	இலவசம்
எளியமுறை குண்டலினி யோகம்	...	ரூ. 11
அன்பொளி மாத இதழ்ச் சந்தா	...	ரூ. 15
	ஆக	ரூ. 26

சுளுக்கா ?

உடனே உறுவும் பணியில் ஈடுபடாதீர்கள். அப்படிச் செய்தால் சுளுக்கு குணமடைய மேலும் இரண்டு நாட்களாகும்.

பிரண்டையை இடித்துச் சாறு பிழிந்து, அத்துடன் புளி, உப்பு சிறிதளவு சேர்த்துக் கலவையை அடுப்பிலேற்றிக் காய்ச்சி, குழம்பு பதம் வரும் சமயம் இறக்கி, சூடு சிறிது ஆறிய பின்பு சுளுக்கு உள்ள இடத்தில் மேல் பற்றுப் போடவும். இம்மாதிரி 2, 3 பற்றும் போடப் பூரண குணமடையும்.

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

சிற்சபை பற்பொடி

பல்நோய், பற்புழு, ரத்தம்,
சீழ்வருதல், பல்ஆட்டம்
நீங்கும்.

மூலக்கொள்ளைநோய்

இளநரையை மாற்றி
மயிர்நீண்டு வளர

பூந்தைலம்

மயிர் நீண்டுவளர
மயிர்உதிர்வதைத் தடுக்க.

தயாரிப்பு: சிற்சபை பார்மஸி, சென்னை.24.

கிடைக்குமிடம்: சரஸ்வதி மெடிகல்ஸ்
152 ரங்காபுரம், கோடம்பாக்கம், சென்னை.24
122.சி. ராஜவீதி, காஞ்சிபுரம்2.

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

பதிவு எண்: 102046/81 M5 அஞ்சல் பதிவு எண்: TNKMC/19

Riceless Idli

அரிசி இல்லாத இட்லி

மதுமேகம், நீரிழிவுக்காரர்களுக்கு மிகவும் ஏற்ற இட்லி. வருடம் பூராவும் இந்த இட்லியையே தயாரித்துச் சாப்பிட்டால் மருந்தில்லாமலே அவர்கள் வியாதி குணமடையும். உளுத்தம் பருப்பு 200 கிராம், பயத்தம் பருப்பு 200 கிராம், ஊறவைத்த கடலைப் பருப்பு ஒரு கையளவு. உப்பு தேவையான அளவு, மிளகுத் தூள் சிறிதளவு. முந்திரிப் பருப்பு எண்ணிக்கை பத்து.

உளுத்தம் பருப்பு, பயத்தம் பருப்பு ஆகியவற்றைச் சிறிதளவு தண்ணீரில் தனியாக இரண்டு மூன்று மணி நேரம் ஊறவைக்கவும். பிறகு தண்ணீரை நீக்கி கல்லுரலில் போட்டு அரைக்க வேண்டும். நைசாக இல்லாமல் முக்கால் பதத்திற் அரைத்தவுடன் தனியாக எடுத்து விடுங்கள்.

பிறகு முந்திரிப்பருப்பு, உப்பு, ஊறவைத்த கடலைப் பருப்பு, மிளகுத்தூள் ஆகியவற்றை இந்த மாவில் போட்டு நன்குகக் கலந்து விடுங்கள். இதுதான் ரைஸ்லெஸ் இட்லியின் மாவு. இட்லித் தட்டில் ஊற்றி குக்கரிலோ, இட்லி பானையிலோ வேகவைத்து எடுத்துவிட வேண்டும். இந்த இட்லியில் அரிசி கலக்காததால் மதுமேகக்காரர்கள் பயமில்லாமல் சாப்பிடலாம்.

தேங்காய் சட்னி, கொத்சு, குருமா இப்படி ஏதாவது சைட் டிஷ் இருந்தால் வெகு நன்குக இருக்கும்.

ஆசிரியர், வெளியிடுபவர்: டாக்டர். ப. சிற்சபை, 4, இராஜ வீதி, காஞ்சிபுரம்-2. (போன்: 2461) அச்சிடுவோர்: P.T.M. பிரஸ், 73-B, வள்ளல் பச்சைப்பன் தெரு, காஞ்சிபுரம்-631501.

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy